prorelax®

TENS+EMS DUO

2 traitements en un appareil

MODE D'EMPLOI ABRÉGÉ

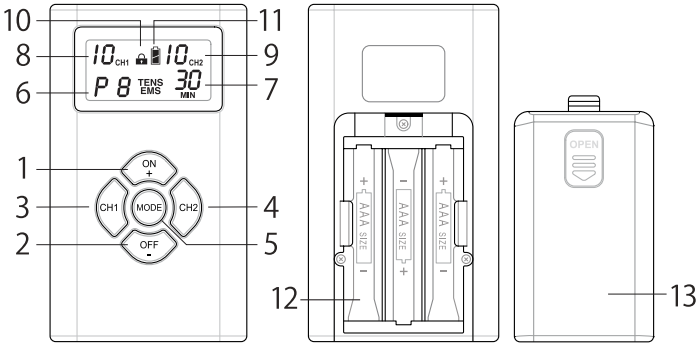
CE 0120

Traitements naturels contre les douleurs
et pour renforcer la musculature

REMARQUE IMPORTANTE
LES APPAREILS TENS+EMS PRORELAX SONT PARTICULIÈREMENT SÛRS ET CONVIVIAUX. EN EFFET, LE RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ SE FAIT UNIQUEMENT QUAND LES ÉLECTRODES SONT EN CONTACT AVEC LA PEAU

Composants de l'appareil

1. Allumer et augmenter l'intensité
2. Éteindre et réduire l'intensité
3. Canal 1
4. Canal 2
5. Touche pour durée du traitement / mode / choix du programme
6. Affichage du programme choisi
7. Durée du traitement
8. Affichage de l'intensité du canal 1
9. Affichage de l'intensité du canal 2
10. Affichage du « verrouillage »
11. Affichage du statut des piles
12. Compartiment à piles
13. Couvercle du compartiment à piles



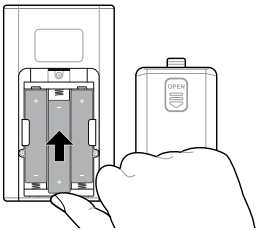
Avant **Arrière**

Mode d'emploi abrégé

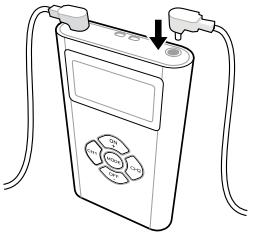
Système DUO **TENS+EMS *pro*relax®**

Si vous vous êtes déjà familiarisé(e) avec la manipulation de l'appareil TENS+EMS, vous pouvez appliquer les étapes suivantes pour manipuler l'appareil.
Vous trouverez de plus amples informations dans le mode d'emploi.

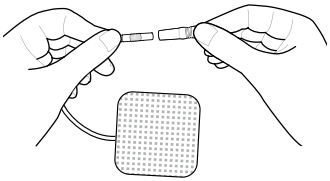
Étape 1 :
Mettez les 3 piles AAA et veillez à ce que les symboles (+/-) coïncident..



Étape 2 :
Raccordez les câbles à l'appareil.

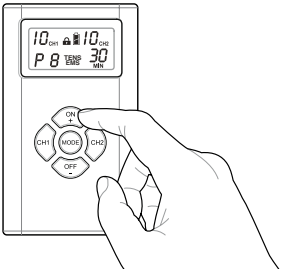


Étape 3 :
Préparez la zone à traiter et les accessoires. Raccordez le câble aux électrodes avant de placer les électrodes sur la peau.



Étape 4 :
Placez les électrodes sur votre corps de la manière décrite dans le mode d'emploi respectivement recommandée par votre médecin.

Étape 5 :
Allumer / choisir programme / minuterie / niveau d'intensité

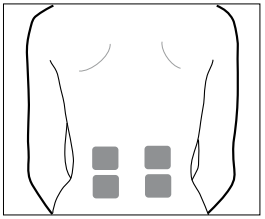


Veuillez prendre connaissance des autres informations dans le mode d'emploi détaillé.

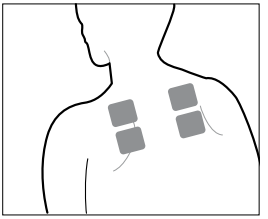
AVERTISSEMENTS :

- n'utilisez pas ce système si vous avez un pacemaker, un défibrillateur implanté ou d'autres appareils électroniques ou métalliques implantés.
- si vous êtes enceinte, consultez votre médecin avant toute utilisation.
- n'utilisez pas le système si vous avez des douleurs chroniques non diagnostiquées.

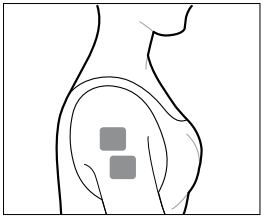
Aperçu du placement des électrodes/des patchs



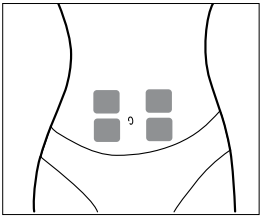
BAS DU DOS
Placez deux patchs horizontalement de chaque côté de votre colonne vertébrale en bas de votre dos.



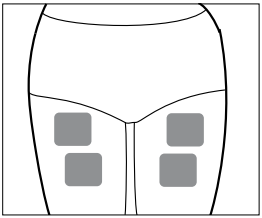
HAUT DU DOS
Placez deux patchs horizontalement de chaque côté de votre colonne vertébrale en haut de votre dos.



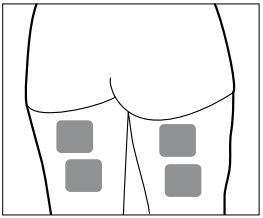
ÉPAULES
Placez une moitié des patchs sur le devant de votre épaule et l'autre moitié sur le côté.



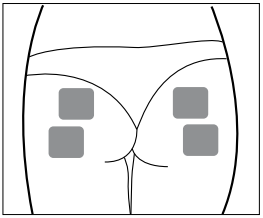
ABDOMINAUX
Placez chaque paire de patchs verticalement de chaque côté de votre nombril.



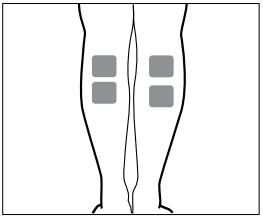
DEVANT DE LA CUISSE
Placez chaque paire de patchs horizontalement sur le devant de chaque cuisse.



ARRIÈRE DE LA CUISSE
Placez chaque paire de patchs horizontalement à l'arrière de chaque cuisse.



FESSIER
Placez les patchs horizontalement sur les fesses, à mi-chemin entre la ligne centrale et le côté de votre corps.



MUSCLES DES MOLLETS
Placez chaque paire de patchs horizontalement sur chaque muscle des mollets. Ne placez pas les patchs trop bas sur la jambe car cela peut entraîner des contractions désagréables.

Traitements préprogrammés / programmes de traitement du système TENS+EMS DUO *pro*relax® en mode de traitement « TENS »

Tens (neurostimulation électrique transcutanée)

Programme de traitement	Type de douleurs	Objectif du traitement	Description de la sensation
Mode P1 I C	Douleur chronique	Réduction des douleurs de la musculature	Picotement constant agréable. La douleur devrait diminuer peu à peu après le traitement.
Mode P2 / B	Douleurs aiguës	Blocage de la douleur et aide pour les spasmes musculaires	La sensation désagréable pulsative de la douleur devrait s'apaiser très vite pendant le traitement.
Mode PC3 / C	Douleurs chroniques	Blocage de la douleur en cas de douleurs musculaires	Sensation constante pulsative. Réduction et disparition progressive après le traitement.
Mode P4 / D-D	Douleurs chroniques	Multiplication de la décharge d'endorphines et blocage des douleurs	Par vague, alternative pulsative et picotements. Après le traitement la douleur devrait être nettement plus faible.
Mode PS / MW	Douleurs chroniques	Assouplissement intense de la musculature fatiguée, massage	Picotements doux agréables, par vague, variables.
P6 / SDR	Douleurs chroniques	Décontraction de la musculature éreintée, massage	Picotements alternatifs, par vague, agréables et pompage.
P7 / SDW	Douleurs chroniques	Prévention d'un effet d'accoutumance Massage varié	Picotements agréables intenses et variables et oppression.
P8 (combinaison des programmes P1~P7)	Douleurs aigües et chroniques combinées	Combinaison de blocage de la douleur et de production d'endorphines	Combinaison de sensations différentes des programmes 1 à 7.

Traitements préprogrammés / programmes de traitement du système TENS+EMS DUO *pro*relax® en mode de traitement « EMS »

NMES des muscles (stimulation neuromusculaire électrique)

Programme de traitement	Ce que vous devriez ressentir et avantages	Proposition
P1 Préparation à l'entraînement	Ce programme échauffe doucement les muscles avant l'entraînement ; la sensation est celle d'un massage rythmé.	Augmentez l'intensité jusqu'à obtenir une mobilité musculaire importante mais agréable. Durée : 10 minutes
P2 Renforcement musculaire	Ce programme utilise une fréquence de pulsation qui fait battre les fibres musculaires. Il améliore la capacité anaérobique des muscles et est utilisé pour améliorer la force musculaire maximale.	sL'entraînement comprend une série de phases de travail qui sont interrompues par des phases de détente plus longues. Augmentez l'intensité de la stimulation jusqu'à obtenir une contraction forte et profonde. Ne dépassez pas un niveau agréable ; durée : 20 minutes
P3 Renforcement musculaire	Ce programme utilise une fréquence de pulsation qui masse les fibres musculaires. Il améliore la capacité anaérobique des muscles et est utilisé pour améliorer la force musculaire maximale.	L'entraînement comprend une série de phases de travail qui sont interrompues par des phases de détente plus longues. Augmentez l'intensité de la stimulation jusqu'à obtenir une contraction forte et profonde. Ne dépassez pas un niveau agréable ; durée : 20 minutes
P4 Renforcement musculaire	Ce programme utilise une fréquence de pulsation qui masse les fibres musculaires. Il améliore la capacité anaérobique des muscles et est utilisé pour améliorer la force musculaire maximale.	L'entraînement comprend une série de phases de travail qui sont interrompues par des phases de détente plus longues. Augmentez l'intensité de la stimulation jusqu'à obtenir une contraction forte et profonde. Ne dépassez pas un niveau agréable ; durée : 20 minutes

Programme de traitement	Ce que vous devriez ressentir et avantages	Proposition
PS Renforcement musculaire	Ce programme utilise une fréquence de pulsation qui fait battre les fibres musculaires. Dans ce programme, les canaux fonctionnent réciproquement par paires. Il améliore la capacité anaérobique des muscles et est utilisé pour améliorer la force musculaire maximale.	L'entraînement comprend une série de phases de travail qui sont interrompues par des phases de détente plus longues. Augmentez l'intensité de la stimulation jusqu'à obtenir une contraction forte et profonde. Ne dépassez pas un niveau agréable ; durée : 20 minutes
P6 Renforcement musculaire	Ce programme utilise une fréquence de pulsation qui masse les fibres musculaires. Dans ce programme, les canaux fonctionnent réciproquement par paires. Il améliore la capacité anaérobique des muscles et est utilisé pour améliorer la force musculaire maximale.	L'entraînement comprend une série de phases de travail qui sont interrompues par des phases de détente plus longues. Augmentez l'intensité de la stimulation jusqu'à obtenir une contraction forte et profonde. Ne dépassez pas un niveau agréable ; durée : 20 minutes
P7 Délassement actif	Ce programme active les muscles pendant des cycles de contraction/détente courts. La sensation est celle d'un massage assouplissant. Dans ce programme, les canaux fonctionnent réciproquement par paires.	Utilisez-le après un entraînement intensif pour favoriser le délassement et la détente ; durée : 20 minutes
PS Constitution de l'endurance	Ce programme utilise une suite d'impulsions à basse fréquence pour améliorer la capacité et l'approvisionnement des vaisseaux capillaires nécessitant de l'oxygène qui profitent de la lente convulsion des fibres musculaires. Il améliore la résistance à la fatigue pendant un entraînement long continu avec une intensité modérée.	L'entraînement comprend une série alternative de phases de travail et de détente qui durent plusieurs secondes. Augmentez l'intensité de la stimulation jusqu'à obtenir une contraction forte et profonde. Ne dépassez pas un niveau agréable ; durée : 20 minutes

Distribué exclusivement en Europe par :
EUROMEDICS GmbH
D-53343 Wachtberg, Germany
www.euromedics.de
info@euromedics.de

prorelax®